

広報

Soja City
Public
Relations

そうじゃ

わたしたちが考え、
わたしたちが実行するまち



自分たちの手で
グラウンドを作ろう

ボランティアによる芝張り
高梁川河川敷を緑の芝生へ

CONTENTS

- 市民自ら考え自ら行動し実現へ… 2
- 権利擁護センター… 4
- 部長マニフェストの達成状況… 5
- お知らせ… 10
- 輝いている人… 25
- フォトニュース… 26

2013
6
平成25年
No.99

広報
そうじゃ

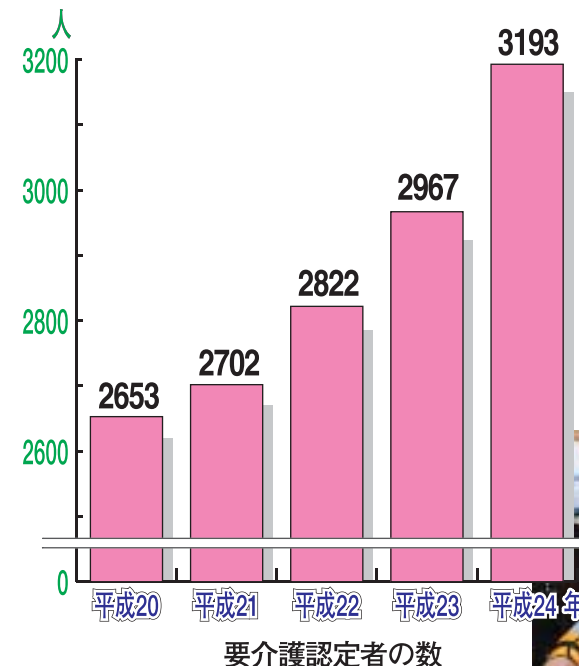
平成25年6月号 No.99
平成25年6月1日発行

発行／総社市役所 編集／企画課広報広聴係
電話0866(92)8214
Eメールkikaku@city.soja.okayama.jp

〒719-1192 岡山県総社市中央一丁目1番1号
広報紙の配布 電話0866(92)8218(総務課) FAX0866(93)9479
総社市役所ホームページhttp://www.city.soja.okayama.jp/ 総社市携帯サイト



数字で見る
そうじゃ



毎週、岩本周治さん(栄栗)宅に近所の人10人程度が集まり、いきいき百歳体操を行っている。家から歩いて行くことができる近い場所で、気心の知れた仲間と楽しくしているのが続いているのが秘訣



要介護認定者

いきいき百歳体操で 元気なうちから介護予防

高齢化に伴い、介護を要する状態であると市が認定する要介護認定者の数が年々増加しています。平成25年3月末現在3193人で、前年に比べ226人増加。65歳以上の被保険者の5.2人に1人が認定されていることになります。

同時に介護サービスに掛かる経費である介護保険給付額も大幅に増大しています。平成23年度は約38億7800万円。前年に比べ約2億3800万円増加しています。

皆さんが負担している介護保険料は、要介護認定者が必要とする介護サービスの総費用から算出しています。そのため、適切な介護サービスの利用と元気なうちからの介護予防の取り組みは介護保険料の上昇を

抑える力となります。

介護を要する状態となるきっかけとして多いのが骨折や転倒など。体を動かさなくなり、心身の機能の低下につながるからです。それらを防止するためには、日ごろから体を動かし体力や運動機能を維持することが大切です。

そこで市では、年齢や体力に合わせて健康・体力づくりができる運動「いきいき百歳体操」の実践をすすめています。4月末現在、地域の公会堂や個人宅など市内104か所で定期的に行っています。介護を予防し健康で生き生きとした生活を送れるよう、近所の会場に足を運び、体操をする習慣を身につけましょう。